

ウォーキングラリー マニュアル (個人戦)



各目標と達成時の獲得ポイント

2026年5月10日から、Pep Up 上でウォーキングラリーが開催されます。

このウォーキングラリーでは個人やチームで参加し設定した目標を達成すると、Pep Up 内で商品と交換できるPepポイントがもらえますので、是非奮ってご参加ください！

- ・ **目 標：** 開催期間累計 **150,000歩以上**
- ・ **達成賞：** **500ポイント**

※ポイント付与時に健康保険組合の資格を喪失している場合、目標を達成していてもポイント付与されない場合がございます

ウォーキングラリー詳細（日程&概要）

◆ エントリー期間

- ・ 2026年4月27日(月)～ 2026年5月25日(月)

◆ 開催期間

- ・ 2026年5月10日(日)～ 2026年6月8日(月) 30日間
* 歩数データ連携締切日： 2026年6月13日（土）

◆ Pep Upでの歩数取得方法

- ・ Fitbit連携
- ・ Garmin連携
- ・ OMRON連携
- ・ スマホアプリ連携

連携での注意点！

歩数連携は、機器に蓄積されたデータを取得するものですが、各機器端末から直接歩数データを自動取得するものではありませんので、かならず毎日のチェックに併せてFitbit機器などのアプリと同期してPep Upにデータ取得できているか確認をお願いします。

※ウォーキングラリーの集計対象歩数について

ウォーキングラリーの集計歩数は14時から集計は行われ順次表示されます。
AM11時までに入力されている歩数を集計対象としています。

エントリー方法

エントリー期間中に、ウォーキングラリー画面から“参加ボタン”を押してエントリーします。

ウォーキングラリー（ログイン）

①Pep Upホームページから、Pep Upにログインします。



<https://pepup.life/>

※本画面はイメージ図です。

ログイン画面

A screenshot of the Pep Up login page. The background is white. The Pep Up logo is at the top center. Below the logo, there are two input fields: "Eメールアドレス:" (Email address) and "パスワード:" (Password). The password field has a search icon on the left and a "🔒" icon on the right. Below the password field, there is a link "パスワードをお忘れの場合" (If you forgot your password). There is a checkbox "私はロボットではありません" (I am not a robot) with a reCAPTCHA logo and "プライバシー・利用規約" (Privacy Policy) link. Below the checkbox is a large blue "ログイン" (Login) button. At the bottom, there is a checkbox "ログイン状態を保持する" (Keep me logged in) and a note "※端末を複数人で共有してお使いの場合はチェックを外し、終了時に必ずログアウトしてください" (If you use the device with multiple people, please uncheck this and log out when you are done). There is also a link "ログインできない場合 (FAQ)" (If you cannot log in (FAQ)).

エントリー方法（ウォーキングラリーページへ）

②ホーム画面の「健保からのお知らせ」またはページ下部のバナーからウォーキングラリーの参加ページへアクセスします。

ホーム画面

※本画面はイメージ図です。



どちらからでも、ウォーキングラリーにエントリーできます。

エントリー方法（概要確認と参加ボタン）

③参加ページにあるキャンペーン詳細を読み[参加する]ボタンをクリックしてください。
個人で参加する人はこれで申込完了です。

エントリー画面

※本画面はイメージ図です。

The screenshot shows the 'Pep Upウォーキングラリー' (Pep Up Walking Rally) campaign page. The page features a header with the campaign title and dates (August 6th to September 5th). Below the header, there is a table of campaign details. At the bottom of the page, a blue button labeled '参加する' (Join) is highlighted with a red box and a yellow arrow. A callout box points to this button with the text: '参加するを押して、エントリー完了です。' (Press 'Join' to complete the entry).

| 項目 | 内容 |
|------------|-------------------------------------|
| エントリー期間 | 2022/08/05 00:00 ~ 2022/08/12 23:59 |
| 開催期間 | 2022/08/05 ~ 2022/09/05 |
| 歩数入力締切 | 2022/09/12 23:59 |
| 個人目標 | 10000歩以上歩きます |
| チーム目標 | チーム記録を更新してみたいです |
| カウントされる歩数 | 手入力 |
| 通って入力できる期間 | 7日間 |

参加するを押して、エントリー完了です。

エントリー方法（エントリー済確認）

『エントリー済』の画面が出ていることを確認してください。
表示がない場合、“手順②”を確認し[参加する]ボタンを押してください。

ウォーキングラリー参加画面

※本画面はイメージ図です。

Pep Upウォーキングラリー
健康保険組合
開催期間8月6日~9月5日

開催前です
エントリー済

チームでチャレンジ

既存のチームに参加
チームを選択
+ 確認する

新規チームを作成
新規作成

「エントリー済」と表示されて
いればOKです。

毎日の取り組みかた

ウォーキングラリー中の取り組み方について説明します。

Pep Upで毎日歩数を取得&チェックしましょう！

ウォーキングラリーでは、期間中の参加者の歩数を毎日集計しています。

歩数データは、スマートフォンやウェアラブル機器を使って歩数を取得することができますが、それぞれアプリを立ち上げデータを取得する必要があります。歩数のチェックを兼ねて、毎日Pep Upをチェックしましょう！

※本画面はイメージ図です。

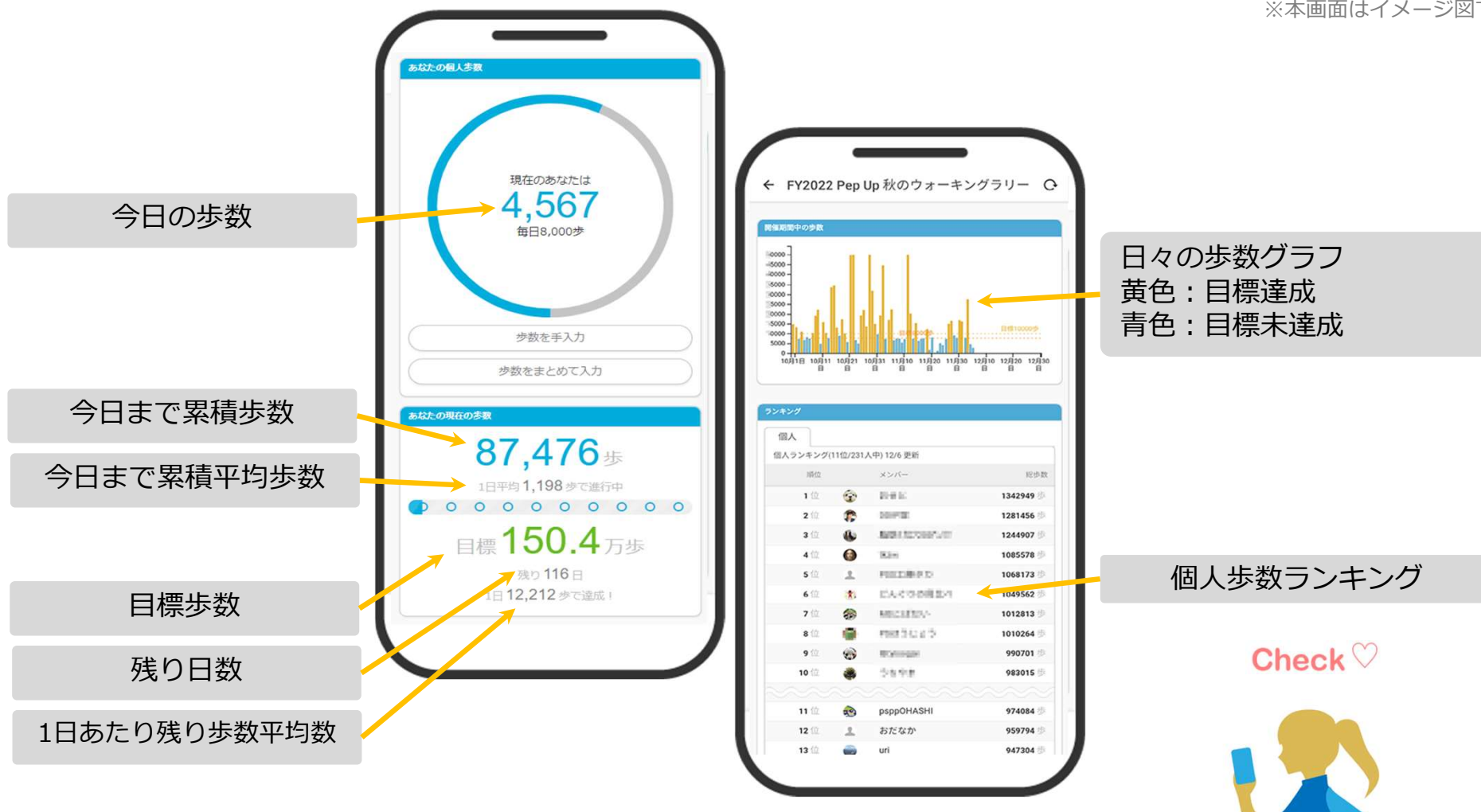


Google Fit APIの終了に伴い、Pep UpとGoogle Fitとの直接連携は2025年12月末で終了となりました。Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さまには、お早めに「ヘルスコネクト」経由のデータ連携へ切り替えをお願いいたします。【 P.19参照 】

Pep Upで毎日歩数を取得&チェックしましょう！

歩数データを集計することで、日々の歩数の変化をグラフで見たり参加者とのランキングを確認することができます。運動習慣が身に付かなかつた方や、体調確認としてそれぞれの項目を日々確認して自分なりの目標を持ち、習慣化を目指しましょう！

※本画面はイメージ図です。



歩数の取得

<歩数データ取得の方法>

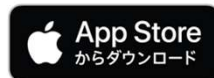
歩数の取得方法を紹介します。歩数の入力には、各OS専用アプリ、Fitbit、Garmin, OMRON の4つの方法があります。

歩数の取得（Pep Upアプリをインストール）

- ①下記のURLからPep Upのアプリをダウンロードの上、インストールしてください。
- ②Pep Upアプリで新規登録、もしくはすでにパソコンで登録済でしたらパソコンのメールアドレスとパスワードでログインできます。

Pep Up アプリ

※本画面はイメージ図です。



<https://itunes.apple.com/jp/app/pepup/id1109651121?mt=8>



<https://play.google.com/store/apps/details?id=life.pepup.app&hl=ja>



スマホ本体から歩数を取得

<Pep UpアプリでOS専用アプリから歩数を取得する方法>

Pep Upアプリは、iOS専用アプリ「ヘルスケア」やAndroid専用アプリ「Google Fit」で蓄積されている歩数データを取得することができます

スマホ本体から歩数の取得（iOS「ヘルスケア」と連携）

- ①iOSはいくつか連携の方法がありますので、使いやすい方で連携ください。
- ②iOSホーム>「設定」>「ヘルスケア」>「データアクセスとデバイス」>「Pep Up」もしくは、
- ③「ヘルスケア」アプリ> 右上のアイコン>「プライバシー」>「App」>「Pep Up」、
- ④連携したい項目をONにします。

※本画面はイメージ図です。



※iOSのバージョンによって異なる場合があります

スマホ本体から歩数の取得（Android「Google Fit」と連携）

①連携画面へ移動します。Pep Upアプリ>ホーム>その他>外部サービス連携>

②「Google Fit連携設定」をクリックで連携完了です。

※Google Fitアプリをインストールしていない場合は先にインストール後、ログインして歩数データが入っていることを確認してください。

※本画面はイメージ図です。

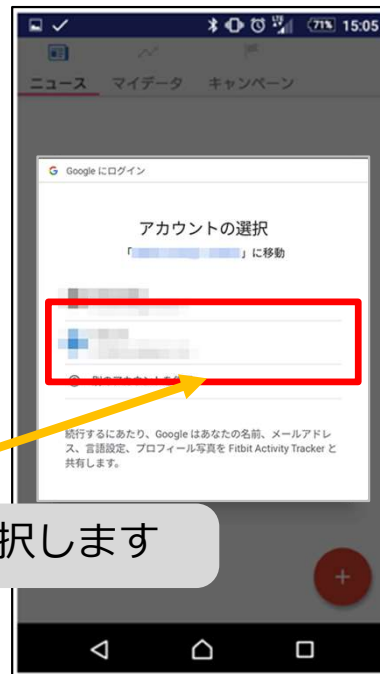


Google Fit APIの終了に伴い、Pep UpとGoogle Fitとの直接連携は2025年12月末で終了となりました。Google Fitをご利用中のAndroidユーザーの皆さまには、お早めに「ヘルスコネクト」経由のデータ連携へ切り替えをお願いいたします。【 P.19参照 】

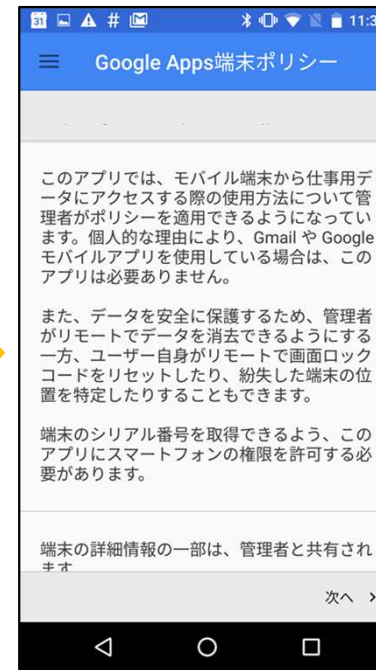
スマホ本体から歩数の取得（Android：複数アカウントある場合）

- ①アカウントが複数ある場合は、Google Fitで歩数が確認できる連携したいアカウントを選択します。
- ②端末ポリシーを確認して進みます。
- ③Pep Upによる権限リクエストを許可します。

※本画面はイメージ図です。



連携したいアカウントを選択します



スマホ本体から歩数の取得

「日々の記録」メニュー画面をプルダウンでデータが更新され最新の歩数が表示されます。

注意：

連携後「ヘルスケア」「Google Fit」とPep Upアプリを開いて都度データを同期する必要があります。

※本画面はイメージ図です。

日々の記録画面



ウォーキングラリー画面



※ウォーキングラリーの集計対象歩数について

ウォーキングラリーの集計歩数は14時から集計は行われ順次表示されます。AM11時までに入力されている歩数を集計対象としています。

スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネクト」と連携）

ヘルスコネクトとは？

ヘルスコネクトは、Googleが提供する、健康データを共有するためのハブアプリです。歩数・体重・睡眠・心拍などの健康データを、複数のアプリ間で安全に共有・統合することができます。

Pep Upにデータを連携するには

ヘルスコネクト自体に歩数や体重の記録機能はなく、あくまで共有するためのハブとなるアプリです。

Pep Upがデータを取得するためには、以下の3つが必要です。

1. 歩数や体重などを記録するためのアプリ
(例：Google Fit、Oura、Samsung Healthなど)
2. そのアプリがヘルスコネクトにデータを書き込む設定
(ヘルスコネクトとGoogle Fitなどのアプリの連携)
3. Pep Upがヘルスコネクトからデータを読み取る設定
(Pep Upとヘルスコネクトの連携)

データの橋渡し役



スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネク」と連携）

Pep Upとヘルスコネクの連携方法

- ① Google Playストアから「ヘルスコネク」をインストールしてください。
- ② Pep Upアプリを開き、「その他」→「外部サービス連携」→「ヘルスコネク連携設定」を選択します。
- ③ 表示される画面で、歩数・体重・睡眠など、連携したい項目にチェックを入れて「許可」をタップしてください。

※本画面はイメージ図です。

②-1



▲Pep Upホーム画面

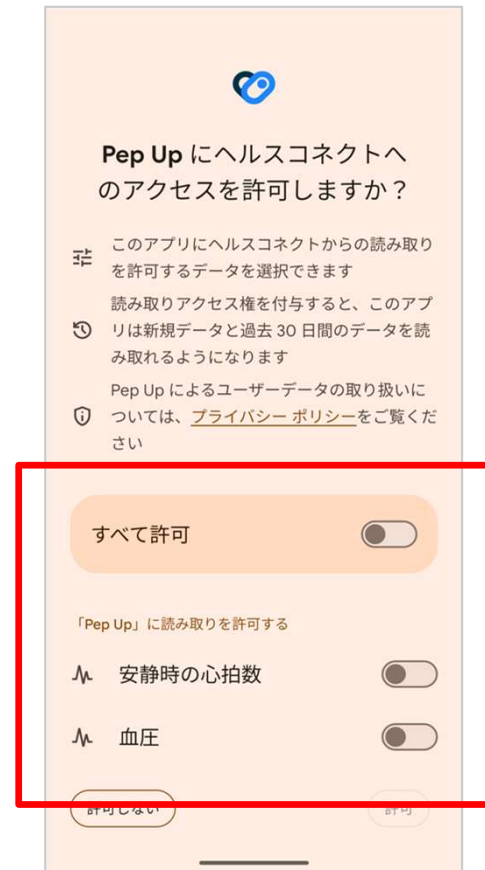
②-2



※1
2025/07/01からは、外部連携サービス画面にGoogle Fitがなくなります。

▲Pep Up外部連携サービス画面

③



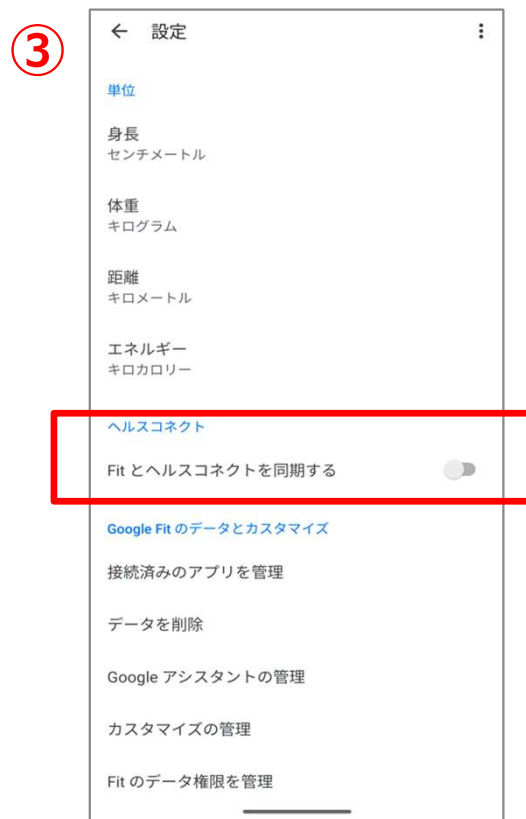
▲ヘルスコネク

スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネクト」と連携）

ヘルスコネクトとGoogle Fitの連携（1）

1. Android端末で Google Fit アプリを起動します。
2. 画面右下にある「プロフィール」タブをタップします。
3. 画面右上にある「歯車マーク（設定）」をタップします。
4. 「Fit とヘルスコネクトを同期する」というスイッチをオンにし、表示された画面で「設定」をタップします。

※この項目が表示されない場合は、Google Play ストアで Google Fit を最新版にアップデートしてください。



▲Google Fit 設定画面



▲Google Fit 設定画面

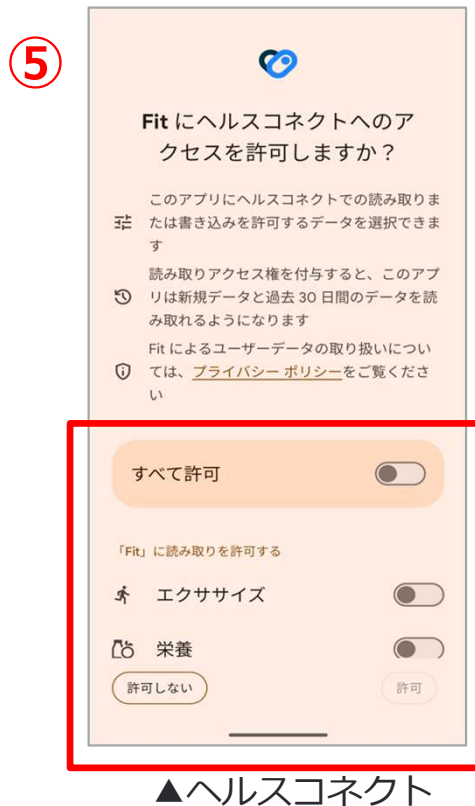
※本画面はイメージ図です。

スマホ本体から歩数の取得（Android「ヘルスコネク」連携）

ヘルスコネクとGoogle Fitの連携（2）

- 「Fitにヘルスコネクへのアクセスを許可しますか？」の画面が表示されたら、「すべて許可」をオンにして「許可」をタップするか、必要なデータを選択し「許可」をタップします。
- 最後に「完了」をタップして設定を終了します。
- Androidの「設定」画面上部の検索バーに「ヘルスコネク」と入力し表示された「ヘルスコネク」設定項目をタップします
- 「アプリの権限」からFit アプリが「アクセスが許可されているアプリ」となっているか確認してください

※本画面はイメージ図です。



Fitbitから歩数を取得

<Fitbitから取得する方法>

FitbitとPep Upを連携させると、アプリを起動することでFitbitに蓄積された歩数を取得することができます

Fitbitから歩数取得（準備～同期ながれ）

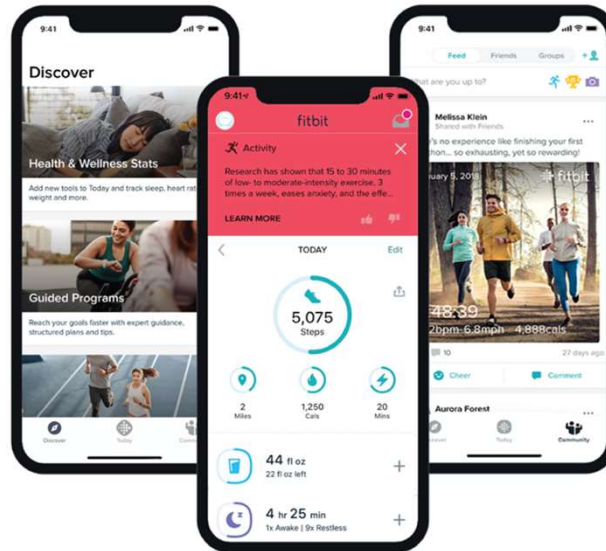
FitbitのアプリをインストールしてFitbitのアカウントを作成します。

※Pep Upと同じメールアドレスとパスワードでなくてもかまいません。

対象者:Fitbitで歩数・睡眠時間・心拍数（安静時平均）・体重を連携する方

※本画面はイメージ図です。

fitbit



1.それぞれのスマートフォンのストアより、Fitbitアプリをインストールします

2.アプリがインストールされたら、アプリを開いて Join Fitbit ボタンをタップします

3.ここで Fitbit アカウントを作成し、デバイスを携帯端末に接続（ペアリング）します

4.ペアリングをすることにより、デバイスと携帯端末が互いに通信（データの同期）できるようになります。

※Fitbit アプリとFitbitの連携に関するお問い合わせはFitbitサポートにお問い合わせください。

Fitbitから歩数取得（PC上でFitbitとの連携方法）

Pep Upにログイン後、「ウォーキングラリー画面」「日々の記録」画面から Fitbit連携を行えます。 ※PepUpアプリからは次ページ参照

※本画面はイメージ図です。

ウォーキングラリー画面



1. 「Fitbitと連携」を押します

日々の記録画面



1 「日々の記録」>「デバイス連携」
fitbitの「連携する」を押します



2. Fitbitアカウント
を入力します(※Pep
Upアカウントではあり
ません)

※ログイン画面の表
示に数分かかること
があります



3.同期する項目を選
択し[許可]を押しま
す
※歩数同期には「ア
クティビティおよび
エクササイズ」「プ
ロフィール」が必須
です



4. 「Fitbitの連携が
成功しました!」で完
了です

Fitbitから歩数取得（アプリでFitbitとの連携方法）

PepUpアプリからFitbitを連携させる場合

①ホーム画面＞その他＞外部サービス連携＞Fitbit連携設定に移動します。

②Fitbitサインインからログインし、連携を許可で完了です。

※本画面はイメージ図です。



1. PepUpにログインし、アプリ「その他」のアイコンをタップします

2. その他のメニューが表示されたら[外部サービス連携]>[Fitbit連携設定]をタップします

3. Fitbitのログイン画面が出たらFitbitアカウントを入力します。（※PepUpアカウントではありません）

4. 同期したい項目を選択し、[許可]をタップします。歩数同期には「アクティビティおよびエクササイズ」と「プロフィール」は必須です。

5. 「Fitbitの連携が成功しました!」と表示されます

■ ステップ5の連携成功画面を更新すると「デバイス連携が失敗した」と表示されることがあります。更新しないようにしてください。歩数連携されていれば問題ありません。

■ FitbitとPepUpの連携解除をしたい場合パソコンやスマートフォンのブラウザの「日々の記録」画面から解除が可能です

Fitbitから歩数取得（実際の同期方法）

Fitbitアプリを起動し歩数データをPep Upに取り込みます。

※FitbitアプリとPep Upをすぐに同期させたい場合

パソコンやスマートフォンのブラウザから「日々の記録」>「設定」>「デバイス連携」Fitbitの「同期」を押します。

注意：

※本画面はイメージ図です。

Fitbit本体からPep Upアプリへは自動同期はしません。

機器連携は1度登録すれば保持されますが、データの取り込みは都度Fitbitアプリを起動しFitbit本体の歩数を取り込んだ上で、Pep Upと同期する必要があります。

Fitbit本体



Fitbit本体→アプリへ取込



1. Fitbitアプリを起動すると、Fitbit本体に蓄積されたデータがFitbitアプリに自動取込されます。

Fitbitアプリ→Pep Up取込



2. Fitbitアプリにデータが取り込まれると約1時間ほどでPep Upにもデータが同期されます

Garminから歩数を取得

<Garminから取得する方法>

GarminとPep Upを連携させると、アプリを起動することでGarminに蓄積された歩数を取得することができます

Garminから歩数取得（準備～同期ながれ）

アプリ「Garmin Connect」をインストールしアカウント作成します

※GarminアカウントとPep Upアカウントは同じメールアドレスとパスワードでなくても構いません。

対象者:Garminで歩数・睡眠時間・心拍数（安静時平均）・体重を連携する方

※本画面はイメージ図です。

GARMIN



1.それぞれのスマートフォンのストアより、Garminアプリ「Garmin Connect」をインストールします。

2.アプリがインストールされたら、アプリを開いてアカウントを作成し、Bluetooth接続でデバイスと携帯端末を接続（ペアリング）します。

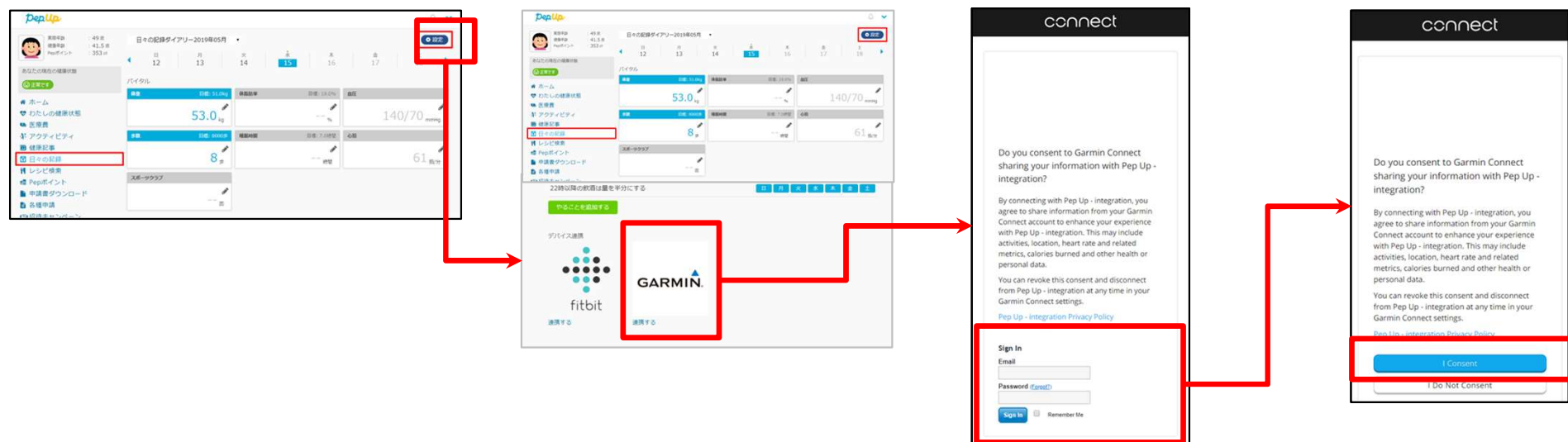
3.ペアリングをすることにより、デバイスと携帯端末が互いに通信（データの同期）できるようになります。

※GarminアプリとGarminの連携に関するお問い合わせはGarminサポートにお問い合わせください

Garminから歩数取得（PC上でGarminとの連携方法）

- ①Pep Upにログイン後、Garmin連携を行います
- ②「ホーム」>「日々の記録」>Garmin「連携する」に入ります
- ③GarminConnectアカウントにて連携し許可をすれば完了です
(※Pep Upアプリからの連携は次ページ参照)

※本画面はイメージ図です。



1. PepUpにログインし、「ホーム」>「日々の記録」>「設定」ボタンを押します

2. 画面一番下のGarminアイコン下の「連携する」を押します

3. Garmin Connectアカウントを入力します

4. PepUPとのデータ連携を許可して完了です。

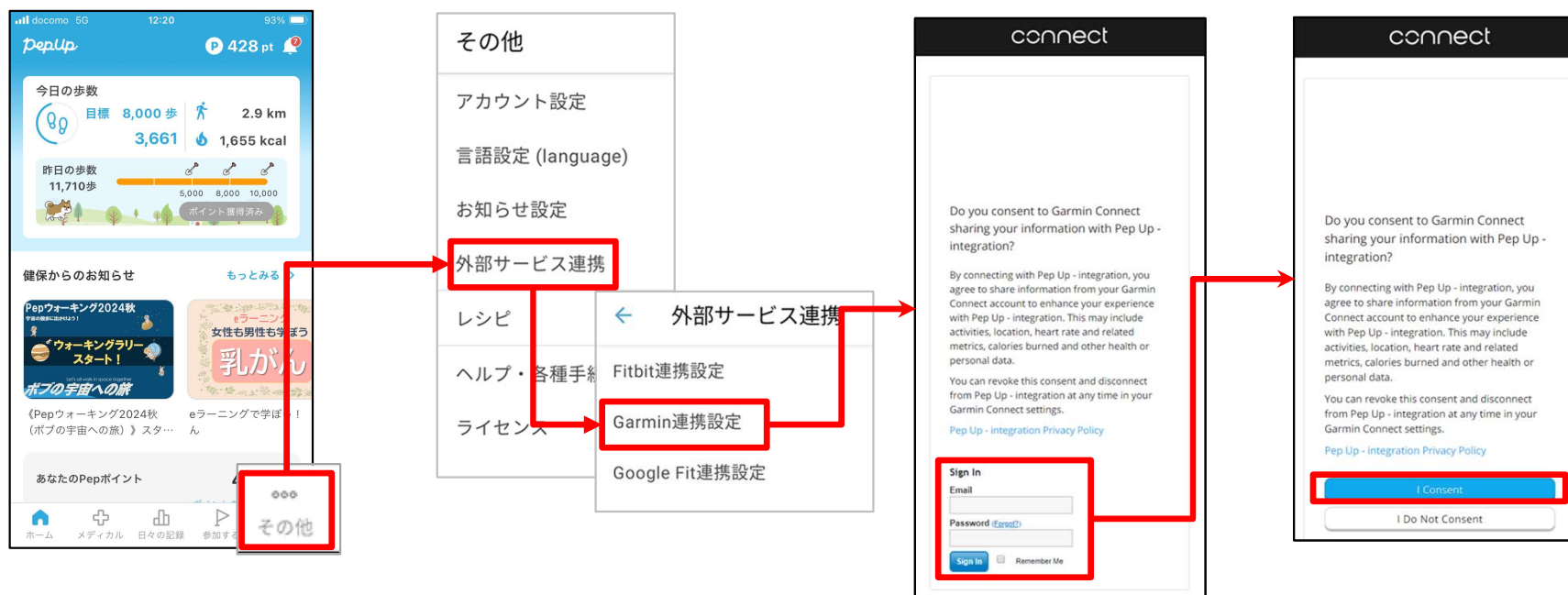
■ GarminとPepUpの連携解除をしたい場合

パソコンやスマートフォンのブラウザの「日々の記録」画面から解除が可能です

Garminから歩数取得（アプリでGarminとの連携方法）

- ①Pep Upアプリにログイン後、Garmin連携を行います。
- ②「ホーム」>「外部サービス連携」>「Garmin連携設定」に入ります
- ③GarminConnectアカウントにて連携し許可をすれば完了です

※本画面はイメージ図です。



1. PepUpアプリにログインし、右上のアイコンをタップします

2. その他のメニューが表示されたら[Garmin連携設定]をタップします

3. Garmin Connectアカウント(Pepアカウントではありません)を入力します

4. PepUPとのデータ連携を許可します

■ GarminとPepUpの連携解除をしたい場合

パソコンやスマートフォンのブラウザの「日々の記録」画面から解除が可能です

Garminから歩数取得（実際の同期方法）

Garminアプリを起動し歩数データをPep Upに取り込みます。

注意：

※本画面はイメージ図です。

Garmin本体からPepUpは自動同期はしません。

機器連携は1度登録すれば保持されますが、データ取込みは都度Garminアプリに都度Garmin本体の歩数を取り込んだ上で、Pep Upと同期する必要があります。

Garmin本体



Garmin本体→アプリへ取込



Garminアプリ→PepUp取込



1. Garmin Connectアプリを起動し、ウェアラブル端末と同期し、歩数を取り込みます。

2. Garmin Connectアプリで同期すると、Pep Upに反映します。反映に時間がかかる場合もあります。

OMRONから歩数を取得

<OMRONから取得する方法>

OMRONとPep Upを連携させると、アプリを起動することでOMRONに蓄積された歩数を取得することができます

OMRON から歩数取得（準備～同期ながれ）

対象者:OMRON connect で体重・体脂肪率・血圧・安静時心拍・歩数・体温（基礎体温は対象外）を連携する方

①OMRON connectのセットアップ

「OMRON connect」アプリをインストールしてアカウントを作成します

※本画面はイメージ図です。



それぞれのスマートフォンのストアより、「OMRON connect」をインストールします。

スマートフォンの設定からBluetooth接続をオンにします。アプリを開いて画面に従って機器を登録します。

クラウドサービス/ユーザー情報からアカウントを作成します。
※既にアカウントをお持ちの場合はサインインしてください。

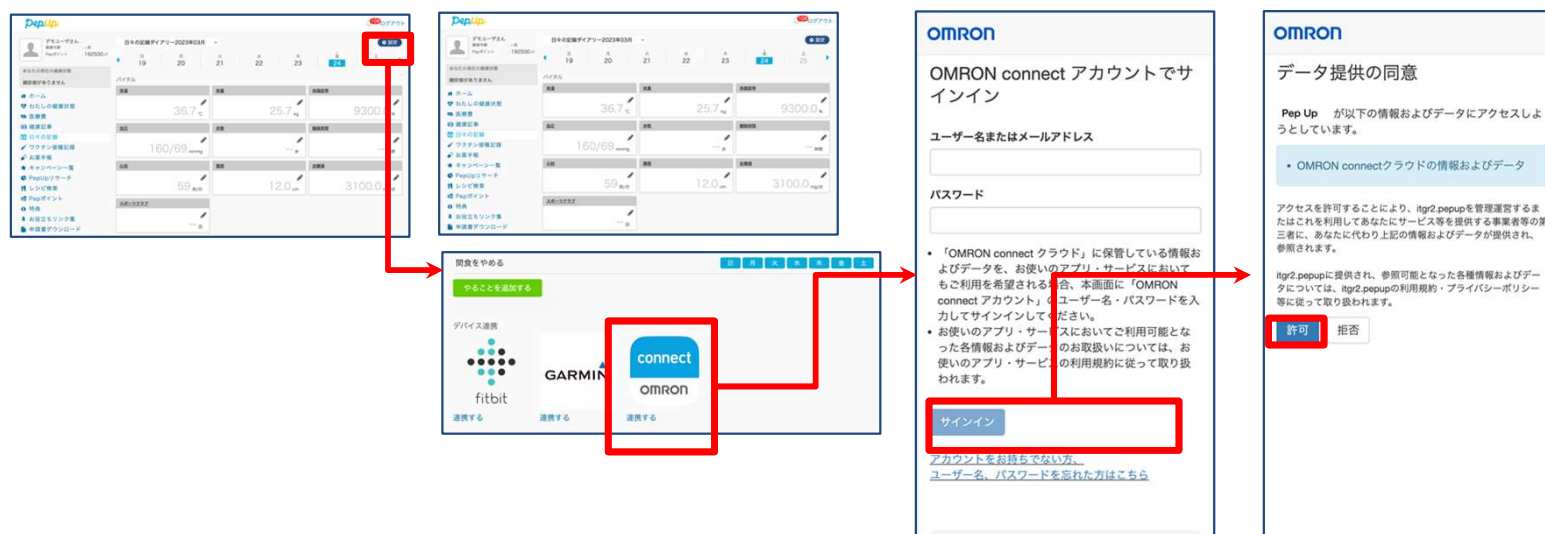
※OMRON connect アプリとOMRON connect対応機器の連携に関するお問い合わせは、OMRON connect サポートにお問い合わせください

OMRONから歩数取得（PC上でOMRONとの連携方法）

対象者:OMRON connect で体重・血圧・安静時心拍・歩数・体温（基礎体温は対象外）を連携する方

②Pep Upにログイン後、OMRON connectと連携
「HOME」>「日々の記録」>「設定」と進み、「連携する」リンクをクリックします

※本画面はイメージ図です。



1. Pep Upにログインし、「HOME」>「日々の記録」>「設定」ボタンを押す

2.画面一番下のOMRON connect 連携リンクを押す

3. OMRON connectアカウント(Pepアカウントではありません)を入力する。

4. Pep UPとのデータ連携を許可する。

※Pep Upアプリからの連携は次ページ参照

データ同期：OMRON connect アプリでデバイス同期を行うとPep Upに反映されます

※アクセス状況により多少同期に時間がかかる場合があります

OMRONから歩数取得（アプリでOMRONとの連携方法）

②Pep UpアプリからOMRON connect 連携を行います



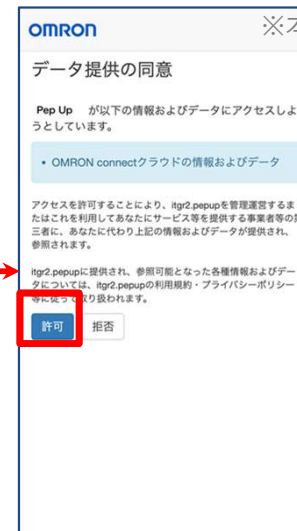
1. Pep Upにログインし、アプリ右下の「その他」をタップします



2. その他のメニューが表示されたら「外部サービス連携」>「OMRON connect 連携設定」をタップします



3. OMRON connectアカウント(Pepアカウントではありません)を入力する。



4. Pep UPとのデータ連携を許可する。

※本画面はイメージ図です。

OMRONから歩数取得（実際の同期方法）

OMRONアプリを起動し歩数データをPep Upに取り込みます。

注意：

※本画面はイメージ図です。

OMRON本体からPepUpは自動同期はしません。

機器連携は1度登録すれば保持されますが、データ取込みは都度OMRON connectアプリに都度OMRON本体の歩数を取り込んだ上で、Pep Upと同期する必要があります。

OMRON本体



OMRON本体→アプリへ取込



OMRONアプリ→PepUp取込



1. OMRON Connectアプリを起動し、ウェアラブル端末と同期し、歩数を取り込みます。

2. OMRON connectアプリで同期すると、Pep Upに反映します。反映に時間がかかる場合もあります。

よくある質問

日付に関して

| 項目 | 説明 |
|-----------------------------|--|
| エントリー期間 (開始日・終了日) | ウォーキングラリーへ参加登録ができる受付期間です。 この期間中に、エントリーやチームへの参加や移動、新規チームの作成ができる期間となります。 ただし、開催期間開始日以降は、チームの変更・脱退ができません。 |
| 開催期間 (開始日・終了日) | ウォーキングラリーの開催期間です。 この期間中の歩数が採用されます。 |
| 歩数データ連携締切日 | ウォーキングラリー終了後、歩数データ連携締切日が設定されています。 期日までに、データ連携が完了しているかご確認ください。 |

その他

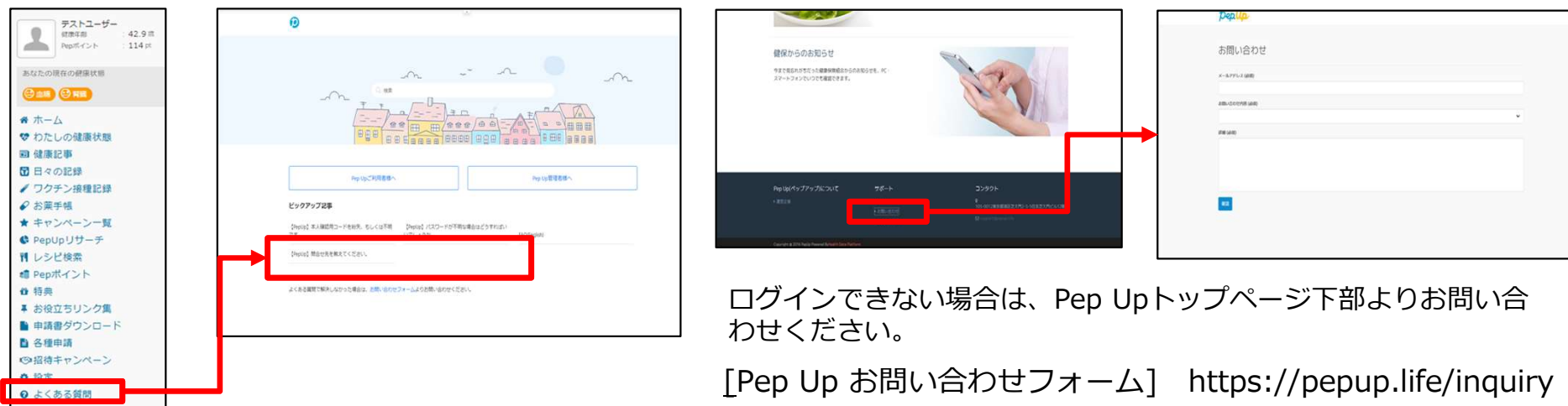
| 項目 | 説明 |
|--------------------------------|--|
| ウォーキングラリー開催中に参加者が資格喪失したらどうなるか？ | 資格喪失後3か月間は、通常と同じくウォーキングラリーに参加できます。その後、ホーム画面よりウォーキングラリーのバナー&健保からのお知らせなどが非表示となります。 |
| 資格喪失者へのポイント付与はどうなるか？ | ポイント付与対象になるなどは健康保険組合によって異なるため、別途お問い合わせください。 |

お問合せ先

Fitbitに関するお問い合わせ Fitbit アプリ内、もしくは下記URLからFitbitのカスタマーサポートにお問い合わせください。
[サポートに連絡] <https://myhelp.fitbit.com/s/support?language=ja>



Pep Upに関するお問い合わせ 「よくある質問」を読んでも解決しない場合は、Pep Up ログイン後の左メニュー「よくある質問」よりお問い合わせください。



ログインできない場合は、Pep Upトップページ下部よりお問い合わせください。

[Pep Up お問い合わせフォーム] <https://pepup.life/inquiry>



pepUp.